

**Содержание**

**1.Целевой раздел Программы:**

1.1 Пояснительная записка**:………………………………………………………3**

* Цели и задачи Программы…………………………………………………4
* Принципы и подходы в организации образовательного процесса……...5
* Возрастные особенности детей 5-7 лет логопедических групп…………8

1.2 Интеграция образовательных областей…………………………………….10

1.3 Планируемые результаты освоения Программы…………………………..11

**2. Содержательный раздел Программы:**

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»……………………………12

2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей логопедической группе для детей 5-7 лет…………………………………...12

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников………14

2.3 Взаимодействие со специалистами…………………………………………19

2.4 Взаимодействие с родителями……………………………………………...20

2.5 Система Мониторинга………………………………………………………22

2.6 Система физкультурно-оздоровительной работы………………………22

2.7 Региональный компонент…………………………………………………27

**3. Организационный раздел Программы:**

3.1.Режим дня…………………………………………………………………….29

3.2 Циклограмма рабочего времени……………………………………………32

3.3 Организация двигательного режима……………………………………….33

3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь ………………………………37

3.5 Программно-методическое обеспечение

* список используемой литературы ……………………………………...39
* перспективное планирование. (Приложение 1)

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.  
 Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Она определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию педагогического процесса физического развития.   
Данная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

* Уставом и нормативными документами МБДОУ № 5 «Сказка» п. Новый Ургал;

# Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации";

# Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)»;

# Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

# -Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

# С учетом основной общеобразовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 5 «Сказка» поселок Новый Ургал

# Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.;

# Программа реализуется:

# - в непосредственной образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемых в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет, и абробирует полученные умения;

# - в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равных позициях, решать проблемные ситуации.

# - во взаимодействии с семьями.

# Срок реализации программы 1 учебный год (с 1 сентября по 1 июля)

**Цели и задачи Программы**

Цель программы: Создание оптимальных условия для всестороннего полноценного физического развития, укрепление здоровья детей с ТНР путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма: коррекция речедвигательных нарушений.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

**Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опортно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

**Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

**Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОНР**

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций
8. Развитие музыкальных способностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов в** воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития  лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

*- Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*- Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*- Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

*- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*- Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*- Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*- Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*- Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

**Возрастные особенности развития детей с ОНР**

**Физическое развитие детей.** Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

**Творческое развитие детей*.*** В основе воспитания в современном дошкольном учреждении лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщения его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

Общее развитие детей. Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому хотелось бы разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

На интегрированном занятии оказалось возможным решать и коррекционные, и образовательно-воспитательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения: дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением; элементы мнемотехники и моделирования; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания; подвижные игры; а также специализированные компоненты музыкального и физкультурного занятий, соответствующие квартальному плану педагогов. В занятиях присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей с нарушениями речи, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

Залогом успеха работы являются: систематичность, планомерность, согласованность. Интегрированные занятия рекомендуется проводить три раза в месяц (два физкультурно-речевых и музыкально-речевое) для детей-логопатов старшего дошкольного возраста.

**1.2 Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое раз­витие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совмест­ной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично да­вать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных мо­ментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон­фликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно­сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и инто­национную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом му­зыкального сопровождения

**1.3** Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

* Двигательные умения и навыки.
* Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
* Навыки здорового образа жизни.

**Планируемые результат**

**Старшая логопедическая группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,      выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.
* Сформированность у воспитанников базис личностной культуры,
* Рождаться и развиваться главные образующие личности: воображение, основанное на нем творчество, произвольность, потребность ребенка активно действовать,
* Совершенствоваться интеллектуальное развитие.

**Подготовительная логопедическая группа**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,      выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.
* Расширяется объем двигательных умений и навыков;
* улучшается координация движений;
* ориентировка в пространстве;
* внимание становится более концентрированным.

**2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

**2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в логопедической группе для детей 5-7 лет**

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резинстентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Коррекционное физкультурное занятия проводится два раза в неделю. При проведении второго коррекционного физкультурного занятия коррекционные упражнения меняются, а основные виды повторяются.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом лексической темы. Выполнение заданий по образцу, показ, словесная инструкция позволяют решить задачи словесной регуляции действий и функций, активного внимания. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

Использование оздоровительного бега на занятии позволяет формировать волевые качества и развивать физическую выносливость.

Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для таких детей. В среднем эти дети усваивают движение в течение 5-8 занятий, им требуется регулярное повторение, иначе быстро утрачивается приобретенный двигательный опыт.

Использование релаксационных упражнений на занятии, помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

В подготовительной группе третье сюжетное коррекционное занятие с элементами корригирующей гимнастики вводится за счет сокращения времени проведения занятий.

**Основное содержание коррекционных физкультурных занятий**

Построения выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя; в шеренгу, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг.

Ходьба выполняется самостоятельно и за воспитателем; в сопровождении звуковых сигналов, друг за другом, в обход зала, парами, врассыпную.

Оздоровительный бег выполняется самостоятельно и за воспитателем; друг за другом с изменением направления, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, чередование бега с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

Коррекционные упражнения выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции. Упражнения с предметами и без них.

Основные виды движений:

**Упражнения для равновесия** выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба друг за другом, с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение положения в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

**Упражнения на формирование правильной осанки**выполняются самостоятельно по показу и по словесной инструкции. Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по канату, прямо, приставным шагом, боком, и т.д. с мешочком на голове. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание на руках по скамейке, по наклонной доске, лежа на животе, катание среднего мяча друг другу, лежа на животе. Ходьба по канату с мешочком песка на голове.

**Ползание, лазание, перелезание** выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, с подлезанием под дугу, и натянутую веревку, лазание по наклонной доске, перелезание через скамейку.

**Прыжки выполняются** самостоятельно по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью воспитателя: подпрыгивание, перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, с места, прыжки в длину.

**Метание** выполняются по показу и словесной инструкции. Детей учат удерживать и перебрасывать мяч, разные по весу, по размеру, по материалу; бросать мяч в горизонтальную цель, ловить мычи разные по размеру, ударять о пол и ловить его; бросать в цель мешочки с песком, сбивать кегли.

**Подвижные игры** базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил.

**Релаксация**выполняется под тихую музыку с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

**Сюжетные физкультурные занятия** с элементами корригирующей гимнастики для детей 6-7 лет.

**Сюжетное физкультурное** занятие проводится в подготовительной логопедической группе вводиться в сетку занятий третьем занятием, за счет сокращения времени проведения физкультурных коррекционных занятий.

**Сюжетное физкультурное занятие с элементами корригирующей гимнастики**состоит из трех частей: вводная часть включает упражнения на построение, различные виды ходьбы и бега;  основная часть занятия состоит из общеразвивающих упражнений с предметами и без них.

Основные виды движений включают в себя упражнения на равновесие, метание, лазание, прыжки.

Подвижная игра заменяется играми-эстафетами.

Третья заключительная часть включает в себя упражнения на восстановление дыхания и спокойные виды ходьбы.

Тема сюжетного занятия соответствует лексической теме учителя-логопеда и основная цель его проведения закрепление и автоматизация поставленных звуков.

**2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Логопедические группы 5-7 лет непосредственная образовательная область.

* Утренняя стимулирующая гимнастика.
* Коррекционные физкультурные занятия для детей 5-7 лет.
* Сюжетные физкультурные занятии для детей 6-7 лет.

**Утренняя стимулирующая гимнастика.**

Разработан комплекс утренней стимулирующей гимнастики с учетом коррекции.

**Структура утренней стимулирующей гимнастики:**

* Упражнения на дыхание;
* Пантомима;
* Упражнения для кистей рук;
* Различные виды ходьбы;
* Оздоровительный бег;
* Подвижные игры;
* Релаксация.

В комплекс утренней стимулирующей гимнастики включаются традиционные упражнения имитационного характера: с предметами и без них; игровые упражнения, направлены на развитие внимания, требующие точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация.

Необходимость ее проведения обусловлена наблюдениями за состоянием детей в утренние часы приема: дети заторможенные, вялые, либо чрезмерно возбужденные и не могут сосредоточиться.

Утренняя стимулирующая гимнастика позволит обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики
* комплексы физкультминуток
* комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
* комплексы дыхательных упражнений
* гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**2.3 Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

* 1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
  2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
  3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального**

**руководителя**

Музыка воздействует:

* + 1. на эмоции детей;
    2. создает у них хорошее настроение;
    3. помогает активировать умственную деятельность;
    4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
    5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

**Взаимодействия с логопедами:**

1. развивает общую и мелкую моторику в играх и упражнениях;

2. координирует речь с движением;

3. развивает основные виды движений.

4.реализация используемых программ с целью коррекции двигательных нарушений, ориентировки в макро – и микропространстве.

5. Подбор индивидуальных упражнений для занятий с детьми, имеющими соматическую слабость, замедленное развитие локомоторных функций, отставание в развитие двигательной сферы, снижение ловкости и скорости выполнения упражнений с учётом рекомендаций учителя-логопеда, педагога - психолога, врача – детского психиатра

**2.4 Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошколь­ного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому раз­витию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопас­ного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адап­тации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у роди­телей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребен­ка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, со­вместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвиж­ных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адапти­руется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную де­ятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка.

**Логопедические группы детей с 5-7 лет.**

- информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).

- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.

- знакомство родителей (законных представителей) с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;

- привлекать семей воспитанников к активному отдыху с детьми.

- заинтересовать родителей (законных представителей) в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;

- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.

- проводить совместные с родителями (законными представителями) конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.

- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

**2.5 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга  мы опирались на:

ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России № 1155 от 17 октября 2013 г. ;

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»:

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки.

- 2 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью

- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогического мониторинга заполняется дважды в год в начале и конце учебного года – для проведения сравнительного анализа. Таблицы результатов педагогического мониторинга предоставлены в пособии «Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации» (авт.-сост. Верещагина Н.В. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»; 2014Г.)

Технология работы с таблицами включает 2 этапа.

*Этап 1* – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в начале учебного года.

*Этап 2 -*– оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в конце учебного года.

2.6 **Система физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | | Группа ДОУ | Периодичность | | Ответственный | |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | | | | |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | | 5=7 лет | 2 раза в год (в сентябре и мае) | | Старшая медсестра  Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп | |
| 2. | Диспансеризация | | Старшие и подготовительная к школе группы | 1 раз в год | | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач-педиатр | |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкуль­туре | | |
| 2. | Физическая культура | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп | | |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | | 2 раза в день | Воспитатели групп | | |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | | Ежедневно | Воспитатели групп | | |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп | | |
| 6. | Спортивные игры | Все группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп | | |
| 7. | Физкуль­турные досуги | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре | | |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп | | |
| 9. | День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 2 раз в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп | | |
| 10. | Каникулы | Все группы | | 2 раза в год | Все педагоги | | |
| 11. | Динамические паузы | Все группы | | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели | | |
| 12. | Корригирующая гимнастика | Сборная группа по рекомендациям педиатра | | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре | | |
| 13. | Спортивная секция «Олимпийская сменва» | Группы детей 6-7 лет | | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре | | |
| 14. | Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре | | |
| **III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ** | | | | | | | |
| 1. | Участие пробеге «Испытай себя!» | | Все группы | Сентябрь | | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп | |
| 2. | Участие спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!» | | Подготовительная группа | Ноябрь | | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп | |
| 3. | Участие спортивных соревнованиях «Весенние старты» | | Подготовительная группа | Февраль | | | Инструктор по физкультуре |
| 4. | Участие в районном, конкурсе «Оранжевое небо» | | Подготовительная группа | Май | | | Инструктор по физкультуре |
| **IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | | Все группы | 2 раза в год | | Ст. медсестра | |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | | Ст. медсестра | |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | | ежедневно | В течение года | | Воспитатели | |
| 4. | Самомассаж | | Всем детям | 3 раза в неделю | | Инструктор по физической культуре, воспитатели | |
| 5. | Гимнастика для глаз | | Всем детям | В течение года | | Воспитатели | |
| 6. | Массаж стоп  (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | | Инструктор по физической культуре, воспитатели | |
| 7. | Танцы и упражнения специального воздействия | | Старший возраст | еженедельно | | Музыканты, инструктор по физкуль­туре, воспитатели | |
| **V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | | Все группы | Использование музыкального со­провождения на занятиях изобра­зительной дея­тельности, физ­культуре и перед сном | | Музыкальный руководи­тель, ст. медсестра, , вос­питатель группы | |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | | Ст. медсестра, младшие воспитатели | |
| **VI. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | | | |
| 1. | Ходьба босиком | | Все группы | После сна | | Воспитатели | |
| 2. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели | |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | | Все группы | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели | |

**2.7 Региональный компонент**

Географическая (природная) среда обширной территории Крайнего Севера и Дальнего Востока с разнообразием флоры и фауны во многом предопределила своеобразие исторического развития коренного населения, и если художественно - эстетическая сторона жизни народов Севера довольно широко и глубоко изучена, описана в историко - этнографической литературе, то физическая культура пока ещё остаётся малоизвестной страницей их истории. К сожалению, многие эмоционально - динамичные игры, физические упражнения стали постепенно забывать, поэтому современная молодежь не знает о них, а педагоги не используют как средство физического воспитания учащихся в школах. Но, несомненно, истоки возникновения и совершенствования системы физического воспитания северных этносов, еще, привлекут внимание исследователей, так как в ней заложен «секрет выживания» северян в суровых климатических условиях.

Совершенствование содержания программного материала на основе национально - региональных условий положительно зарекомендовало себя как у нас в стране, так и в мировой практике (Япония, Индия, Китай). Однако данное явление свойственно пока лишь определённой части национальных субъектов Российской Федерации –республика Саха (Якутия), Бурятия. Среди объективных причин такого положения следует назвать, в первую очередь, отсутствие научно обоснованных конкретных рекомендаций по организации и проведению спортивно - массовых мероприятий по национальным видам спорта, в том числе - отсутствие учебно - методических пособий. Одним из путей решения данной проблемы, по нашему мнению, является включение национально - регионального компонента в область «Физическая культура».

В вариативной части проекта образовательного стандарта по физической культуре предполагается использование культурно-этнических упражнений с целью приобретения воспитаников двигательного опыта через освоение техники соревновательных упражнений из национальных видов спорта, народных игр.

**Целью** данной программы является наполнение содержания программного материала физического воспитания воспитанников элементами национальных игр и видов спорта коренных народов Крайнего Севера и Дальнего Востока.

Из поставленной цели вытекает гипотеза, заключающаяся в том, что включение национально-регионального компонента в физической культуры позволит более успешно решать задачи обучения воспитанников национальной социокультурной среде.

**Задачи:**

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, физическом самосовершенствовании,

- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

- укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств,

Огромное многовековое богатство национальной культуры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока позволяет вычленить из него необходимый материал для национально - регионального компонента «Физическая культура». Этот материал можно сгруппировать по трём основным разделам:

1.Усвоение знаний (знания об истории, о роли и значении национальных обрядов, игр и видов спорта, совершенствования физического развития, физической подготовленности и укрепления здоровья).

2. Усвоение способов физкультурной деятельности - физические упражнения, большая часть которых ориентирована на сопряжённое развитие не только физических, но и психических качеств; физические упражнения творческого характера, в которых ученики создают новые сочетания элементов двигательной активности; психомоторные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц; национальные игры.

3. Использование национальных физических упражнений для подготовки учащихся к выполнению нормативных требований по физической подготовленности.

Важнейшая задача физического воспитания - повышение двигательной подготовленности учащихся, поэтому на каждом уроке планируется проведение упражнений, направленных на развитие комплекса двигательных качеств, одной из составляющих которого являются национальные игры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока. При проведении подвижных игр используются не только повсеместно распространенные, но и национальные игры, причем соотношение времени, отведенного на них, выбирается в равных долях. Так, например используются игры «Ловля оленей», «Охота на куропаток». Прыжки через «нарты» и эстафета «Бег с палкой», « Игра с перетягиванием», прыжки «С доставанием предметов».

**3. Организационный раздел Программы:**

**3.1 Режим дня в холодное время**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты |  | Возраст детей | |  |  |
| 3-й год жизни | 4-й год жизни | 5-й год жизни | 6-й год жизни | 7-й год жизни |
| ***Дома*** | |  | |  |  |
| Подъём, утренний туалет | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 |
| ***В дошкольном учреждении*** | |  | |  |  |
| Утренний приём, игры, общение. Беседы воспитателя с родителями. | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.10 | 7.30-8.10 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 | 8.10-8.20 | 8.10-8.20 |
| Совместная и самостоятельная деятельность детей | 8.10-8.20 | 8.10-8.20 | 8.10-8.30 | 8.20-8.35 | 8.20-8.35 |
| Завтрак | 8.20-8.40 | 8.20-8.45 | 8.30-8.50 | 8.35-8.55 | 8.35-8.55 |
| Самостоятельные игры, общение детей, подготовка к занимательной деятельности | 8.40-9.15 | 8.45-9.00 | 8.50-9.00 | 8.55-9.00 | 8.50-9.00 |
| Организованная совместная образовательная деятельность с перерывами (образовательные ситуации) | 9.15-10.00 | 9.00-10.00 | 9.00-10.00 | 9.00-10.35 | 9.00-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.10 -11.30 | 10.10-11.40 | 10.30-11.50 | 10.45-12.00 | 11.00-12.10 |
| Совместная и самостоятельная деятельность детей | 11.30-12.00 | 11.40-12.10 | 10.00-10.30  11.50-12.20 | 12.00-12.30 | 12.10-12.35 |
| Обед | 12.00-12.40 | 12.10-12.50 | 12.20-12.50 | 12.30-13.00 | 12.35-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон. | 12.40-15.00 | 12.50-15.00 | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, динамический час | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| Полдник | 15.35-15.55 | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность и общение по интересам детей | 15.55-17.00 | 16.00-17.00 | 16.05-17.00 | 15.50-17.00 | 15.50-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Работа воспитателя с родителями. Уход домой | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 |
| ***Дома*** |  | | |  | |
| Прогулка | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |
| Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-21.00 | 19.00-21.00 | 19.00-21.00 | 19.00-21.00 | 19.00-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-6.30 | 21.00-6.30 | 21.00-6.30 | 21.00-6.30 | 21.00-6.30 |

**Режим дня в теплое время**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты |  | Возраст детей | |  |
| 3-й год жизни | 4-й год жизни | 5-й год жизни | 6-й год жизни |
| ***Дома*** | |  | |  |
| Подъём, утренний туалет | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 |
| ***В дошкольном учре ждении*** | |  | |  |
| Утренний приём детей на свежем воздухе. Беседы воспитателя с родителями. Игровая деятельность детей | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.10 | 7.30-8.10 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 | 8.10-8.20 | 8.10-8.20 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 8.10-8.25 | 8.10-8.30 | 8.20-8.35 | 8.20-8.40 |
| Завтрак | 8.25-8.55 | 8.30-8.55 | 8.35-9.00 | 8.40-9.00 |
| Совместная и самостоятельная деятельность детей | 8.55-9.30 | 8.55-9.30 | 9.00-9.30 | 9.00-9.30 |
| Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми в разных видах детской деятельности, самостоятельная деятельность детей) | 9.30-11.30 | 9.30-11.40 | 9.30-11.50 | 9.30-12.00 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры. | 11.30-12.00 | 11.40-12.10 | 11.50-12.20 | 12.00-12.30 |
| Обед | 12.00-12.40 | 12.10-12.50 | 12.20-12.55 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.40-15.15 | 12.50 -15.15 | 12.55-15.15 | 13.00-15.15 |
| Постепенный подъём, динамический час | 15.15-15.35 | 15.15-15.35 | 15.15-15.40 | 15.15-15.40 |
| Полдник | 15.35-16.00 | 15.35-16.00 | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 |
| Самостоятельная деятельность | 16.00-16.20 | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Работа воспитателя с родителями Уход домой | 16.20-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 |
| ***Дома*** | | | | |
| Прогулка | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 |
| Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-21.00 | 19.30-21.00 | 19.30-21.00 | 19.30-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-6.30 | 21.00-6.30 | 21.00-6.30 | 21.00-6.30 |

**3.2 Циклограмма**

**распределения рабочего времени**

|  |  |
| --- | --- |
| Дни недели | Вид деятельности, время проведения |
| **Понедельник**  **8.30-13.45** | 8.30-8.50- взаимодействие с родителями  8.50 – 9.00 - подготовка к занятию  9.00-9.15-группа « КОЛОБОК» – физкультурное занятие  9.15-9.35- подготовка к занятию  9.35 – 9.55- группа«Цветик - семецветик» – физкультурное занятие  9.55 – 10.10 - подготовка к занятию  10.10- 10.40- группа «Святлячок» - физкультурное занятие  10.40 -11.55- индивидуальная работа с детьми  12.00-12.30 - обед  12.30-14.00- оснащение пед. процесса и работа с пед. литературой.  14.00-15.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д) |
| **Вторник**  **8.30-13.45** | 8.30-8.50 -взаимодействие с родителями  8.50 – 9.00 – подготовка к спортивному досугу  9.00 – 9.25 - спортивный досуг с группами «Дюймовочка» и «Теремок» 1 раз в месяц  9.25 – 9.30 – подготовка к занятию  9.30-9.50- группа «НЕЗНАЙКА» - физкультурное занятие  9.55-10.10- подготовка к занятию  10.20-10.40 группа «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» - физкультурное занятие  10.35-12.00- индивидуальная работа с детьми  12.00-12.30-обед  12.30-14.00- работа с пед. литературой  14.00 – 15.00 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д) |
| **Среда**  **8.30-13.45** | 8.30-8.50-взаимодействие с родителями  8.50 – 9.00 – подготовка к занятию  9.00-9.15- группа «ДЮЙМОВОЧКА» - физкультурное занятие  9.15-9.25- подготовка к спортивному досугу  9.25-9.55 – спортивный досуг в группах «Цветик – Семицветик» и «Золотой ключик» 1 раз в месяц  9.55 – 10.00 – подготовка к занятию  10.00-10.30- группа «Теремок» - физкультурное занятие  10.35 – 12.00- индивидуальная работа с детьми  12.00-12.30-обед  12.30-14.00- работа с творческой группой «Здоровье»  14.00 – 15.00 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседов.) |
| **Четверг**  **8.30-13.45** | 8.30-8.50 -взаимодействие с родителями  8.50 – 9.00 – подготовка к занятию  9.00-9.15- группа «Колобок» - физкультурное занятие  9.15 – 9.25 – подготовка к занятию  9.25-9.45 - группа «Незнайка» - физкультурное занятие  9.45-9.55- подготовка к занятию  9.55 – 10.20 - группа«Цветик - Семицветик» - физкультурное занятие  10.20 – 10.25 – подготовка к занятию  10.25 – 10.55 - группа «Светлячок» - физкультурное занятие  11.00-12.00- индивидуальная работа с детьми  12.00-12.30-обед  12.30 – 12.50 подготовка к спортивному досугу  12.50-14.00- работа с пед. литературой  14.00 – 15.00 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д) |
| **Пятница**  **8.30-13.45** | 8.30-8.50- взаимодействие с родителями  8.50 – 9.00 - подготовка к занятию  9.00-9.20-группа « Теремок» – физкультурное занятие  9.20-9.30- подготовка к занятию  9.30 – 9.45- группа «Дюймовочка» – физкультурное занятие  9.45 – 10.00 - подготовка к занятию  10.00- 10.30- группа «Золотой ключик» - физкультурное занятие  10.35 – 11.05- спортивный досуг с группой «Светлячок» 1 раз в месяц  11.05 -11.55- индивидуальная работа с детьми  12.00-12.30 - обед  12.30-14.00- оснащение пед. процесса и работа с пед. литературой.  14.00-15.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д) |

**3.3 Организация двигательного режима**

Модель двигательного режима детей

Старшей логопедической группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды занятий** | **Особенности организации** |
| **1. Физкультурно-оздоровительные занятия.** | | |
| **1.1** | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10 12 минут. |
| **1.2** | Двигательная разминка | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) Длительность 7 минут. |
| **1.3** | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 4 минуты. |
| **1.4** | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 25 минут. |
| **1.5** | Оздоровительный бег | Два раза неделю, подгруппами по 5 человек, во время утренней прогулки. Длительность 5 минуты |
| **1.6** | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12 минут. |
| **1.7** | Прогулки-походы в лес или близлежащий парк. | Два-три раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 70 мин. |
| **1.8** | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 5 мин. |
| **1. 9** | Логоритмическая гимнастика | Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом). |
| **2. Учебные занятия** | | |
| **2.1** | По физической культуре | Два раза в неделю ( одно в зале - одно на воздухе) проводятся в первой половине дня. Длительность 25 минут. |
| **3. Самостоятельные занятия** | | |
| **3.1** | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| **4. физкультурно-массовые занятия** | | |
| **4. 1** | Неделя здоровья (каникулы) | Два- три раза в год (последняя неделя квартала). |
| **4.2** | Физкультурный досуг | Один-два раза в месяц совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность 50 минут. |
| **4.3** | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе | Два- три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения. Длительность 65 минут. |
| **4.4** | Игры- соревнования между возрастными группами | Один- два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 45 минут. |
| **4.5** | Спартакиады вне детского сада | Один раз в год в спортивном клубе. Длительность 70 минут. |
| **5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий. \_** | | |
| **5.1** | Группы ОФП | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю Длительность 25 минут. *.1* |
| **5.2** | Спортивные кружки, танцы | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 25 минут. |
| **6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.** | | |
| **6.1** | Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении | По желанию родителей, воспитателей и детей. |
| **6.2** | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и провидения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |

Модель двигательного режима детей

Подготовительной логопедической группы группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды занятий** | **Особенности организации** |
| **1. Физкультурно-оздоровительные занятия.** | | |
| **1.1** | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 15 минут. |
| **1.2** | Двигательная разминка | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) Длительность 10 минут. |
| **1.3** | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 5 минуты. |
| **1.4** | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 30 минут. |
| **1.5** | Оздоровительный бег | Два раза неделю, подгруппами по 5 человек, во время утренней прогулки. Длительность 7 минуты |
| **1.6** | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 15 минут. |
| **1.7** | Прогулки-походы в лес или близлежащий парк. | Два-три раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 120 мин. |
| **1.8** | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 10 мин. |
| **1. 9** | Логоритмическая гимнастика | Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом). |
| **2. Учебные занятия** | | |
| **2.1** | По физической культуре | Два раза в неделю ( одно в зале - одно на воздухе) проводятся в первой половине дня. Длительность 30 минут. |
| **3. Самостоятельные занятия** | | |
| **3.1** | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| **4. физкультурно-массовые занятия** | | |
| **4. 1** | Неделя здоровья (каникулы) | Два- три раза в год (последняя неделя квартала). |
| **4.2** | Физкультурный досуг | Один-два раза в месяц совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность 60 минут. |
| **4.3** | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе | Два- три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения. Длительность 90 минут. |
| **4.4** | Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов | Один- два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 60 минут. |
| **4.5** | Спартакиады вне детского сада | Один раз в год в спортивном клубе. Длительность 100 минут. |
| **5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий. \_** | | |
| **5.1** | Группы ОФП | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю Длительность 30 минут. *.1* |
| **5.2** | Спортивные кружки, танцы | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 30 минут. |
| **6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.** | | |
| **6.1** | Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении | По желанию родителей, воспитателей и детей. |
| **6.2** | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и провидения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |

*Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей логопедической группы 5-7 лет*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон) | Самостоятельная игровая деятельность детей | Прогулка | Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования |
| 5-6 | 2ч. 00 мин. | 2ч. 05 мин | 3ч. 25 мин. | 3ч. 40мин. | 2ч. 30 мин. |
| 6-7 | 2ч. 10 мин. | 2ч. 00мин | 3ч. 30мин. | 3ч.45 мин. | 2ч. 30 мин. |

**3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 4 пролетов |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | 6 шт. |
| Мячи:   * набивные весом 1 кг, * маленькие (теннисные и пластмассовые), * средние (резиновые), * большие (баскетбольные, №3), * для фитбола | 1 шт.  60 шт.  30 шт.  30 шт.  10 шт. |
| Гимнастический мат (длина 100 см) | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 15 шт. |
| Скакалка детская   * для детей подготовительной группы (длина 210 см) * для детей средней и старшей группы (длина 180 см) | 25 шт. 25 шт. |
| Кольцеброс | 4 шт. |
| Кегли | 10 шт. |
| Обруч пластиковый детский   * большой (диаметр 90 см) * средний (диаметр 50 см) | 5 шт.  25 шт. |
| Конус для эстафет | 4 шт. |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 6 шт. |
| Кубики пластмассовые | 8 шт. |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 30 шт. |
| Бубен | 1 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 2 шт. |
| Ходули | 16 пар |
| Лыжи детские | 15 пары |
| Батут (диаметр 95 см) | 2 шт. |
| Велотренажер детский | 1 шт. |
| Беговая дорожка детская | 1 шт. |
| Игра «Дартс» | 1 шт. |

|  |  |
| --- | --- |
| Удав мягкий (150 см) | 1 шт. |
| Погремушки | 20 шт. |
| Корзина для инвентаря мягкая | 3 шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 3 шт. |
| Рулетка измерительная (5м) | 1 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Ноутбук | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |

3.5 Программно-методическое обеспечение

Список литературы .

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.  
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.  
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.  
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.   
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.   
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.   
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.   
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.   
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.   
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.   
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.   
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.   
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.   
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.   
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.   
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.   
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А.Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —  
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.   
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н.Физкультурные праздники в детском саду.   
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.  
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.   
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.   
 - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.   
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.   
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.  
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.   
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

**Перспективное планирование старшей логопедической группы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя.** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **сентябрь** | 1. ходьба в колоне на носках, пятках, «муравьишки». Бег между линиями(20-30 см.)  2. Ходьба через предметы по гим скамейке  Прыжки через 5 – 6 предметов на двух ногах  3. акроб упр. «качалочка»  4. П.И. «Возьми платочек»  5. М.И. «Игрушки на полках»  (Утробина ст. 38  горкова ст. 29) | 1. ходьба в колоне на носках, пятках, «обезьянка», приставным шагом, Бег.  2. Ползанье на четвереньках на скамейке  Прокатывание мяча одной двумя руками из разных положений между предметами  3. акроб упр. «качалочка»  4. П.И. «Кошка и мышка»  5. М.И. «Игрушки на полках»  (горокова ст. 29  Утробина ст. 39) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Ходьба гим. упр на скамейке  Прыжки на правой и левой ноге с продвижением впреред  3. . акроб упр. «Цапля»  4. П.И. «Хитрая лиса»  5. М.И. «Узнай по описанию»  (горкова ст. 29  Утробина ст. 40) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Ползанье по скамейке на животе  Прокатывание мяча одной двумя руками из разных положений между предметами  3. акроб упр. «Цапля»  4. п.И. «Медведи и пчелы»  5. М.И. «Узнай по оптсанию»  (горкова ст. 29  Утробина ст. 42) |
| **октябрь** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Упр на кольцах.  Прыжки на предметы (в – 20 см)  3. . акроб упр. «Катание на морском коньке»  4. П.И. «Собери овощи»  5. М.И. «Раз два три к дереву беги»  (горкова ст. 30  Утробина ст. 45) | 1 Ходьба и бег с выполнением заданий.  2. Перелазанье через предметы.  Перебрасывание из одной руки в другую  3. акроб упр «катание на морском коньке»  4.П.И. «Собери фрукты»  5. М.и. «Листопад»  (горкова ст 30  Утробина ст. 48) | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий  2. Упр на кольцах  Прыжки на двух ногах с высоко поднимание колен  3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»  4.П.И. «Перелетные птицы»  5. М.И. «Части тела»  (грокова ст. 30  Утробина ст. 49) | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий  2. Ползанье по-пластунски.  Перебрасывание мяче друг другу  3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»  4.П.И. «Одень куклу»  5. М.И. «Перчатки»  (горкова ст. 30  Утробина ст. 50) |
| **Ноябрь** | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий  2. Ходьба по гим. скамейке с закрытыми глазами с поворотом на месте.  Прыжки вверх до предметов  3. акроб упр. «Ловкий чертенок»  4. П.И. «Бег в галошах»  5. М.И. «Парк аттракцион»  (горкова ст. 30  Утробина ст. 58) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Передвижение вперед с помощью рук и ног сидя на скамейке.  Бросание вверх, ударение об пол и ловля двумя руками  3. акроб упр. «Ловкий чертенок»  4. П.И. «Веселая юла»»  4. М.И. «Назови по описанию»  (горкова ст 30  Утробина ст.59) | 1. Ходьба в разных направлениях парами с выполнением заданий. Бег между предметами.  2. Кружение с закрытыми глазами  Прыжки в длину  3. акроб упр. «Растяжка ног»  4. П.И. «Займи место(дни недели)»  4. М.И. «Угадай какого не хватает (дни недели)»  (горкова ст. 30  Утробина ст. 61) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Легкий бег.  2. Лазанье по гим скамейке на животе  Бросание мяча вверх одной рукой ударение об пол и ловле одной рукой  . 3.акроб упр. «Растяжка ног»  4. П.И. «Мышеловка»  4. М.И. «Расставь по местам (мебель)»  (горкова ст 30  Утробина ст. 62). |
| **Декабрь** | 1. Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Бег захлест.  2. Ходьба по наклонной доске прямо и боком на носках  Прыжки в глубину в указанное место  .3. акроб упр. «Ах, ладушки, вы, ладушки»  4. П.И. «Мороз красный нос»  5. М.И. «Веселая семья»  (горкова ст. 30  Утробина ст. 66) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег умеренный.  2. Подлезание под дугами, веревками  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его  3. акроб упр. «Ах, ладушки, вы, ладушки»  4. П.И. «Мороз красный нос»  5.М.И. «Котик»  (горкова ст. 30  Утробина ст. 68) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Танцевальные упражнения на скамейке  Прыжки в глубину в указанное место  3.акроб упр. «карусель»  4. П.И. «Паровоз»  5. М.И. «Лиса - лисонька»  (горкова ст. 30  Утробина ст. 70) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Упражнения на веревочной лестнице  Перебрасывание мяча друг другу сидя  3.акроб упр. «карусель»  4. П.И. «Наряжаем елку»  4. м.и. «Добрые слова»  (горкова ст. 30  Утробина ст. 72). |
| **Январь** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег между предметами.  2.Ходьба по шнуру прямо, пристанным шагом, боком  Прыжки, продвигаясь вперед с зажатыми между ног предметом  3. акроб упр. «Лодочка»  4.П.И. «Быстро возми»  5. М.И. «Кто ушел?»  (Горкова ст. 31  Утробина ст. 77) | 1.Ходьба с выполнением заданий. Бег по ограниченной поверх.  2. Лазанье по гим. скамейке чередующим способом  Отбивание мяча на месте  3. акроб упр. «Лодочка»  4.П.И. «Перелет птиц»  5..М.И. «Кто ушел?»  (горкова ст. 31  Утробина ст 78). | 1. Ходьба с выполнением заданий легкий бег.  2. Упражнения на кольца поворот вперед  Прыжки в длину  3. акроб упр. «Насос»  П.И. «Звери в лесу»  4. М.И. «Накроем стол»  (горкова ст. 31  Утробина ст. 81) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье по гим. скамейке чередующим способом  Отбивание мяча в движении  3. акроб упр. «Насос»  4.П.И. «Соби и кошки)»  5. М.И. «Тихо - громко»  (горкова ст. 31  Утробина ст. 830 . |
| **Февраль** | 1. Ходьба «змейкой» с выполнением заданий. Бег «змейкой».  2. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая предметы  Комплекс прыжков  3. акр упр. «маленький мостик»  4.П.И. «домашние птицы»  5. М.И. «Части суток»  (горкова ст. 31  Утробина ст. 85) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой»  2. Ползанье по скамейке опираясь на предплечья и колени  Отбивание мяча об стенку и ловля его  3. акр упр. «маленький мостик»  4.П.И. «Гуси-лебеди»  5. М.И. «Назови и покажи»  (горкова ст. 31  Утробина ст. 86) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Ходьба по скамейке с закрытыми глазами  Комплекс прыжков  3. акр упр «паровозик»  4.П.И. «Ловишки с ленточкой»  5. М.И. «Подбери правильно (транспорт)»  (горкова ст. 31  Утробина ст. 90) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2 Упражнения на веревочной лестнице  Отбивание мяч об стену и ловля его после хлопка  3. акр упр «паровозик»  4. П.И. «Военные игры»  5. М.И. «Не урони мяч»  (Горкова ст. 31  Утрибина ст. 92) |
| **Март** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. ходьба и бег по наклонной доске вверх вниз на носках  Прыжки в длину с места  3. акр упр « Колобок»  4.П.И. «Вдвоем в одном обруче»  5. М.И. «Подарим цветок маме»  (Горкова ст. 32  Утробина ст. 94) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье в обруч прямо и боком  Метание а горизон цель  3. акр упр « Колобок»  4.П.И. «Успей пробежать»  5. М.И. « Мой поселок»  (горкова ст. 32  Утробина ст. 96) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Челночный бег (4\*10)  Прыжковый шаг с опорой на руки и стопы «лягушка»  3. акр упр «Достань мяч»  4.П.И. «Перелетные птицы»  5. М.И. «в гости к сказкам»  (Горкова ст. 32  Утробина ст. 97) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Вис на руках с прогибанием туловища  Отбивание мяча об стенку и ловля его двумя руками после отскока его от пола  3. акр уп «Достань мяч»  4. П.И. «Караси и щуки»»  5. М.И. «Подснежник»  (горкова ст. 32  Утробина ст. 100) |
| **Апрель** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Прыжки и бег по скамейке  Прыжки в высоту (30 – 40 см) с разбега (6 – 8)м  3. акр упр «Ракета»  4.П.И. «Перелет птиц»  5. М.И. «Щука»  (горкова ст. 32  Утробина ст. 104) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье по веревочной лестнице переменным шагом  Метание в вертикальную цель  3. акр упр «Ракета»  4.П.И. «Ракета»  5. М.И. «Щука»  (горкова ст. 32  Утробина ст. 107) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Упражнения на кольцах  Прыжки в длину с разбега 8 м  3. акр упр. «Экскаватор»  4.П.И. «Медведьи и пчелы»  5. М.И. «Накроем стол»  (горкова ст. 32  Утробина ст. 109) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье по веревочной лестнице  Отбивание мяча о стенку и ловля его двумя руками после хлопка и отскока от пола  3. акр упр. «Экскаватор»  4.П.И. «Кто скорей»  5. М.И. «Необычный художник»  (горкова ст. 32  Утробина ст. 110) |
| **Май** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Ходьба по скамейке прокатывая перед собой мяч  Прыжки через длинную скакалку неподвижную и качающуюся  3.акр упр « Крокодил»  4.П.И. «Меткий стрелок»  5. М.И. «Птицелов»  (горкова ст. 32  Утробина ст. 110) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье по канату свободным способом  Метание а даль (5 – 9 м)  3. акр упр «Крокодил»  4. П.И. «Кошка и мышки»  5. М.И. «Узнай по описанию»  Горкова ст. 32  Утробина ст. 112) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2.Кружение парами держась за руки  Прыжки в длину с места  3. акр упр «Гусеница»  4. П.И. «Классики»  5. М.И. «Гусеница»  (горкова ст. 32  Утробина ст. 119) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег  2. Лазанье по канату свободным способом  Метание в даль  3. акр упр «Гусеница»  4.П.И. «Не оставайся на полу»  5. М.И. «Мышка»  (горкова ст. 32  Утробина ст. 120) |

***ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДННИКИ***

**1 КВАРТАЛ:** *«В гостях у сказки»*

**СЕНТЯБРЬ:** *«Веселые старты»* **2 КВАРТАЛ:** «*Путешествия на планету здоровья* *»*

**ОКТЯБРЬ:** «*Зов джунгли»* **3 КВАРТАЛ:** *«Семейные старты»*

**НОЯБРЬ:** *«Первобытные люди»* **4 КВАРТАЛ:** *«С физкультурой мы дружны»*

**ДЕКАБРЬ:** *«Зимние забавы»*

**ЯНВАРЬ:** *«Мы спортсмены»*

**ФЕВРАЛЬ:** *«Физкульт- Ура»*

**МАРТ:** *«Путешествие в Африку»*

**АПРЕЛЬ:** *«Веселые старты»* **МАЙ:** *«Веселый цирк»*

Перспективное планирование подготовительной логопедической группы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя.** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **сентябрь** | 1. ходьба в колоне на носках, пятках, «муравьишки». Бег между линиями(20-30 см.)  2. Ходьба по скамейке приставным шагом боком с мешочком на голове  На двух ногах на месте с поворотом кругом  3. акроб упр. «качалочка»  4. П.И. «Возьми платочек»  5. М.И. «Найди игрушку»  (Утробина ст. 38  горкова ст. 33) | 1. ходьба в колоне на носках, пятках, «обезьянка», приставным шагом, Бег.  2. Ползанье на животе и спине  Перебрасывание мячей из одной руки в другую  3. акроб упр. «качалочка»  4. П.И. «Пуголо»  5. М.И. «Подкрадись неслышно»  (горокова ст. 33  Утробина ст. 39) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Упражнения на кольцах переворот вперед, назад  Прыжки через скамейку опираясь на нее руками  3. . акроб упр. «Цапля»  4. П.И. «Найди фрукты»  5. М.И. «Угадай по голосу»  (горкова ст. 33  Утробина ст. 40) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. гим упражнения на веревочной лестнице  Перебрасывание мяча друг другу от груди  3. акроб упр. «Цапля»  4. п.И. «К дереву беги  5. М.И. «Угадай по голосу»  (горкова ст. 33  Утробина ст. 42) |
| **октябрь** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2.Ходьба по скамейке приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку  Прыжки сериями по 30- 40 прыжков (3 – 4 раза)  3. . акроб упр. «Катание на морском коньке»  4. П.И. «Птицы на ветках»  5. М.И. «Пустое место»  (горкова ст. 33  Утробина ст. 45) | 1 Ходьба и бег с выполнением заданий.  2. Лазанье под скамейкой, под несколькими снарядами  Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его не менее 20 раз подряд двумя руками  3. акроб упр «катание на морском коньке»  4.П.И. «Волк во вру»  5. М.и. «Листья кружатся»  (горкова ст 33  Утробина ст. 48) | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий  2. Упражнения на турнеке, подтягивание на руках, сгибая их в локтях  Прыжки сериями по 30- 40 прыжков (3 – 4 раза)  3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»  4.П.И. «Одень куклу»  5. М.И. «Осень»  (грокова ст. 33  Утробина ст. 49) | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий  2. Лазанье на канате  Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его не менее 20 раз подряд одной рукой  3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»  4.П.И. «Бег в галошах»  5. М.И. «Полезно или нет»  (горкова ст. 33  Утробина ст. 50) |
| **Ноябрь** | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий  2. Ходьба по узкой стороне скамейке прямо и боком  Прыжки продвигаясь вперед на 5 – 6м  3. акроб упр. «Ловкий чертенок»  4. П.И. «По местам»  5. М.И. «Угадай по описанию»  (горкова ст. 33  Утробина ст. 58) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье через гим стенку и спуск с ее противоположной стороны  Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его с хлопками, поворотами и другими заданиями  3. акроб упр. «Ловкий чертенок»  4. П.И. «Найди игрушку»  4. М.И. «Поварята»  (горкова ст 33  Утробина ст.59) | 1. Ходьба в разных направлениях парами с выполнением заданий. Бег между предметами.  2. Ходьба по кубам расположенным на расстоянии 10 – 30 см.  3. акроб упр. «Растяжка ног»  4. П.И. «Накрой стол к чаю»  4. М.И. «Расставь по местам»  (горкова ст. 33  Утробина ст. 61) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Легкий бег.  2. Лазанье по-пластунски  Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его с хлопками, поворотами и другими заданиями  3.акроб упр. «Растяжка ног»  4. П.И. «Полезная еда»  4. М.И. «Назови правельно»  (горкова ст 33  Утробина ст. 62). |
| **Декабрь** | 1. Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Бег захлест.  2. Ходьба по скамейке с остановкой посередине чтобы перешагнуть палку в руке  Прыжки через мячи с разведением прямых ног в стороны  .3. акроб упр. «Ах, ладушки, вы, ладушки»  4. П.И. «Мороз красный нос»  5. М.И. «Трамвай»  (горкова ст. 34  Утробина ст. 66) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег умеренный.  2. Лазанье с пролета на пролет гим стенки по диагонали  Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (раст. 3-4 м)  3. акроб упр. «Ах, ладушки, вы, ладушки»  4. П.И. «Перелет птиц»  5.М.И. «Моя семьч»  (горкова ст. 34  Утробина ст. 68) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Гимнастические упражнения на турнике  Прыжки в длину с места  3.акроб упр. «карусель»  4. П.И. «У бабушки в деревни»  5. М.И. «Одень соседа  (горкова ст. 34  Утробина ст. 70) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Гим. упражнения на кольцах  Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, сидя по-турецки (раст. 3-4 м)  3.акроб упр. «карусель»  4. П.И. «Мороз красный нос»  4. м.и. «Добрые слова»  (горкова ст. 34  Утробина ст. 72). |
| **Январь** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег между предметами.  2.Ходьба по скамейке с приседанием и поворотом кругом  Прыжки вверх из-за глубоко приседа  3. акроб упр. «Лодочка»  4.П.И. «Быстро возьми»  5. М.И. «Кто ушел?»  (Горкова ст. 34  Утробина ст. 77) | 1.Ходьба с выполнением заданий. Бег по ограниченной поверх.  2. Лазанье в обруч разными способами  Бросание мяча вверх и ловля его левой и правой рукой  3. акроб упр. «Лодочка»  4.П.И. «Построить дом»  5..М.И. «Кто ушел?»  (горкова ст. 34  Утробина ст 78). | 1. Ходьба с выполнением заданий легкий бег.  2. Челночный бег 5 \*10 м)  Упражнения на кольцах  3. акроб упр. «Насос»  П.И. «Собери мебель»  4. М.И. «Назови правильно»  (горкова ст. 34  Утробина ст. 81) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Ползанье с опорой рукой  Ударение мяча об пол и ловля правой и левой рукой  3. акроб упр. «Насос»  4.П.И. «Ловишка бери ленту»  5. М.И. «Домашнии звери и птицы»  (горкова ст. 34  Утробина ст. 83) . |
| **Февраль** | 1. Ходьба «змейкой» с выполнением заданий. Бег «змейкой».  2. Ходьба по скамейке перепрыгивая через ленточки  Прыжки на месте и разбега с целью достать предмет  3. акр упр. «маленький мостик»  4.П.И. «Волк во рву»  5. М.И. «Оттолкни мяч»  (горкова ст. 34  Утробина ст. 85) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой»  2. Лазанье по канату свободными движениями  Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в ходьбе  3. акр упр. «маленький мостик»  4.П.И. «Узнай по описанию»  5. М.И. «Оттолкни мяч»  (горкова ст. 34  Утробина ст. 86) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Упражнения на турнеке «уголок»  Прыжки в длину с места  3. акр упр «паровозик»  4.П.И. «Военные игры»  5. М.И. «не урони мяч»  (горкова ст. 34  Утробина ст. 90) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2 Лазанье по канату свободными движениями  Ведение мяча в различных направлениях  3. акр упр «паровозик»  4. П.И. «Пятнашки»  5. М.И. «Узнай по голосу»  (Горкова ст. 34  Утрибина ст. 92) |
| **Март** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Гимнастические фигуры после кружения с закрытыми глазами  Прыжки с разбега в три шага на предмет  3. акр упр « Колобок»  4.П.И. «Вдвоем в одном обруче»  5. М.И. «Карась»  (Горкова ст. 35  Утробина ст. 94) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье по гим стенке с выполнением заданий  Бросок мяча о стену, бросая из-за головы и ловля его  3. акр упр « Колобок»  4.П.И. «Помоги маме»  5. М.И. «Тик - так»  (горкова ст. 35  Утробина ст. 96) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. гим. упраж. на скамейке.  Прыжки через большой обруч  3. акр упр «Достань мяч»  4.П.И. «Мышеловка»  5. М.И. «цветы в вазе»  (Горкова ст. 35  Утробина ст. 97) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье на веревочную лестницу  Бросание в цель стоя на коленях  3. акр упр «Достань мяч»  4. П.И. Перелет птиц»  5. М.И. «Гусиная прогулка»  (горкова ст. 35  Утробина ст. 100) |
| **Апрель** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. прыжки по скамейке  Прыжки в длину с места  3. акр упр. «Экскаватор»  4.П.И. «ручьи журчат»  5. М.И. «Щука»  (горкова ст. 35  Утробина ст. 104) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье на лестницу, быстрый спуск, изменение темпа лазанья  Метание в горизонтальную и вертикальную цель  3. акр упр «Ракета»  4.П.И. «Ловишки»  5. М.И. «Читаем книгу»  (горкова ст. 35  Утробина ст. 107) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Упражнения на кольцах  Прыжки в длину с разбега  3. акр упр «Ракета»  4.П.И. «Автомобили»  5. М.И. «Птицы прилетели»  (горкова ст. 35  Утробина ст. 109) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье на лестницу, быстрый спуск, изменение темпа лазанья  Ударения мяча о тсенку, бросая его из-под ноги  3. акр упр. «Экскаватор»  4.П.И. «Шофер»  5. М.И. «Веселый доктор»  (горкова ст. 35  Утробина ст. 110) |
| **Май** | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Прыжки вперед на двух ногах по наклонной поверхности.  Прыжки через длинную скакалку  3.акр упр « Крокодил»  4.П.И. «Светофор»  5. М.И. «Птицелов»  (горкова ст. 36  Утробина ст. 110) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2. Лазанье на веревочной лестнице  Метание в даль  3. акр упр «Крокодил»  4. П.И. «Военная эстафета»  5. М.И. «Узнай по описанию»  Горкова ст. 36  Утробина ст. 112) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.  2.На кубе стойка на одной ноге закрыв глаза  Бег под вращающейся скакалкой  3. акр упр «Гусеница»  4. П.И. «Эстафеты»  5. М.И. «Цветы проснулись»  (горкова ст. 36  Утробина ст. 119) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег  2. Лазанье на скорость по веревочной лестнеце  Метание в движущуюся цель  3. акр упр «Гусеница»  4.П.И. «Не оставайся на полу»  5. М.И. «Мышка»  (горкова ст. 36  Утробина ст. 120) |

***ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ***

**1 КВАРТАЛ:** *«В гостях у сказки»*

**СЕНТЯБРЬ:** *«Веселые старты»* **2 КВАРТАЛ:** «*Путешествия на планету здоровья* *»*

**3 КВАРТАЛ:** *«Семейные старты»*

**ОКТЯБРЬ:** *«Русские народные игры»* **4 КВАРТАЛ:** *«С физкультурой мы дружны»*

**НОЯБРЬ:** *«Малые Олимпийские игры»*

**ДЕКАБРЬ:** *«Первобытные люди»*

**ЯНВАРЬ:** *«Зов джунгли»*

**ФЕВРАЛЬ:** *«Шалуны балуны»»*

**МАРТ:** *«Сафари»*

**АПРЕЛЬ:** *«В Весенний лес»*

**МАЙ:** *«Веселый цирк»*